

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	9
HOOFDSTUK 1	
<b>Het gebed</b>	11
Toewending van het hart naar God	14
Bidden omwille van God	15
Groeien in verlangen	17
De dynamiek van het gebed	19
Als de regelmaat van de ademhaling	20
Bidden met het lichaam	22
Zitten	22
Knielen	23
De orantehouding	23
<b>Het ritueel van het kruisteken</b>	25
“God zegene en God beware je”	27
HOOFDSTUK 2	
<b>De christelijke meditatie</b>	33
<b>Het Jezusgebed en het hesychasme</b>	35
<b>De christelijke meditatie</b>	37
De stilte	38
Aandacht en aanwezigheid	39
God is de altijd Aanwezige	40
Zelfaanvaarding	40
<b>Hoe mediteren?</b>	40
Zit stil	40
Zeg je gebedswoord	41
Geef geen aandacht aan je gedachten of verstrooiingen	42

De Triniteitsicoon van Rublev: meditatie bij een icoon	43
Iconen zijn vensters op het eeuwige	43
De icoon van Rublev	44
De Vader	46
De Zoon	46
De Heilige Geest	47
 HOOFDSTUK 3	
<b>Het vasten</b>	51
 De doortocht naar Pasen	53
Omgaan met de hartstochten	55
Harmonie van lichaam en ziel	56
“Blijf in je cel”	57
Veertig dagen in de woestijn	57
Omgaan met de hartstochten	58
De rijkdom van de stilte	61
De weg van de heling	63
“Christus, de nederige Heelmeester” (Augustinus)	63
De donkere nacht (Johannes van het Kruis)	64
De weg van de heling	65
De grote schoonmaak	67
Tien tips voor het vasten	70
 HOOFDSTUK 4	
<b>Het lichaam van Christus</b>	71
 Het kruis van San Damiano	73
“Herken in het brood het lichaam dat aan het kruis hing”	74
‘Totus Christus’ – ‘Gehele Christus’ (Augustinus)	75
“Ik heb geen andere handen dan jullie handen”	76
De eucharistische aanbidding	77
Getuigenis van Moeder Teresa	79
Charles de Foucauld	80
Johannes Chrysostomus	82
De aanbidding van het Lam	82

Inhoud	7
HOOFDSTUK 5	
<b>Pelgrimeren</b>	85
‘Peregrinamur’ – ‘We zijn pelgrims’	89
Het Pelgrimslabyrint te Chartres	93
Op de drempel	96
De reis naar binnen	96
Rustpunt	97
De reis naar buiten	98
De Keltische traditie: ‘Saint Patrick’	98
Croagh Patrick	100
Sint-Patricks borstschild (‘De schreeuw van het hert’)	102
De ‘high crosses’	103
Op bedevaart naar Lourdes	105
<b>Epiloog</b>	109
Rituelen	109
Het ochtendritueel	110
Het avondritueel	111
Het maaltjeditueel	113
Onrustig is ons hart	114
Overgave	114
Vertrouwen	115
Vriendschap	116
Geef me een gezond lichaam	117
Zegeningen	118
Het Onze Vader	119
Het Weesgegroet	119
Open de deur ( <i>‘Iftah al bab’</i> )	120
<b>Verantwoording illustraties</b>	126
<b>Eindnoten</b>	127
<b>Bibliografie</b>	135